

Numéro 04
Décembre 2009 - Janvier - Février 2010

Votre **pharmacien** vous informe

Les bonnes résolutions de 2010...

C'est décidé, je me prends en main !

page 05



VRAI-FAUX - les antioxydants

Quel est leur vrai rôle ?

page 10



Gare aux aliments à risque !

L'intoxication alimentaire
en 5 questions

page 14



Profitez de nos bons de réduction

page 9




Nicorette Inhaler vous aide à arrêter de fumer
et garde vos mains occupées
nicorette
inhaler
10 mg
nicotine
42
filtres pour inhalation
plugjes voor inhalatie
nicorette
inhaler
Pour chaque cigarette, il y a un nicorette.
NICORETTE® contient de la nicotine et est un medicament pour adultes. Garder hors de portée des enfants. Pas d'utilisation prolongée sans avis medical. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Johnson and Johnson Consumer NV. J&J-B/NIC/09-17
www.nicorette.be

Chers clients,

La fin de l'année approche à grand pas et pour cette raison nous allons évoquer, dans cette édition de Familia Info, « les bonnes résolutions » pour 2010. Comme chaque année, nous faisons des promesses pour le nouvel an : arrêter de fumer, moins se stresser, faire plus de sport... Et la liste est longue…

Pour vous aider à les concrétiser, les pharmaciens EPC - Familia peuvent vous accompagner dans la réalisation de vos objectifs. N'hésitez pas à leur en parler.

Dans cette édition, nous abordons aussi la grippe A (H1N1). Il s'agit d'un sujet souvent abordé, mais il est important d'être bien informé. Quels sont les symptômes ? Quelles sont les personnes considérées à risque ? Comment éviter la propagation ?

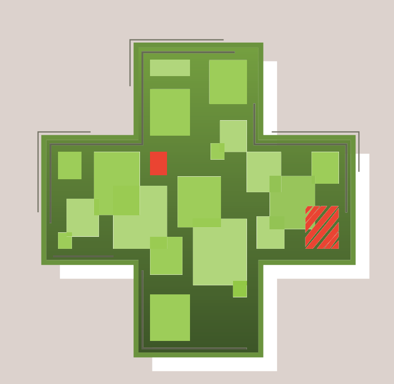
Comme dans chaque édition, nous prenons l'occasion de vous informer sur notre Société. Vous le savez peut-être, EPC-Familia est un réseau de 97 pharmacies réparties sur toute la Wallonie et dans le sud de Bruxelles. Pour des raisons historiques, dans la province de Luxembourg et partiellement dans la province de Namur, nos officines portent l'enseigne EPC, et partout ailleurs l'enseigne Familia. Dans un futur proche, nous allons uniformiser toutes nos pharmacies sous une seule identité, Familia, déjà connue au niveau de votre carte de fidélité, de votre sac réutilisable et de votre magazine trimestriel.

Cette enseigne unique reflète notre volonté d'uniformiser le réseau et d'adapter notre communication à vos exigences. Un même groupement où vous trouvez un même professionnalisme, une même qualité de service, une même politique de prix dans chacune de nos officines.

Je vous formule déjà mes meilleurs vœux pour l'an neuf et suis convaincu que nos 630 collaborateurs continueront à vous servir au mieux en 2010.



Vilour Xavier
Pharmacien
Administrateur Délégué



A lire...



Editeur responsable : Xavier Vilour
Rue E Dinot, 32
5590 Ciney
Tél : 083/23.12.11 Fax : 083/23.13.50
info@epc-familia.be www.epc-familia.be

Réalisation :
MMM Business Media
www.mmm-businessmedia.com

Les bonnes résolutions de la nouvelle année

Nouvel an rime souvent avec bonnes résolutions… que l'on ne respecte pas toujours. Mais cette année, vous avez décidé de tenir vos promesses : meilleure alimentation, un peu d'exercice, moins de stress, plus de tabac… Pour y parvenir, suivez nos conseils !

J'arrête de fumer

Vous avez déjà essayé et ça n'a pas marché ? Sachez que plus on fait de tentatives, plus on forge sa motivation et plus on a de chances de réussir.

Les bonnes raisons d'écraser sa cigarette

- Le tabac augmente les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux.
- La cigarette accélère le vieillissement cutané, favorise l'apparition des rides, jaunit les dents et donne mauvaise haleine.
- Le tabagisme complique la vie puisque allumer une cigarette "légalement" devient de plus en plus difficile.
- Fumer coûte cher.

Comment réussir ?

- Faites-vous aider par des substituts nicotiniques : patches, gommes, inhaler, comprimés sublinguaux.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Lorsque l'envie de fumer survient, faites des exercices de relaxation, mangez des fruits, buvez un grand verre d'eau, mâchez un chewing-gum.
- Demandez à vos amis de ne pas fumer en votre présence.

Le saviez-vous ?

- Les enfants dont les parents fument sont trois fois plus nombreux que les autres à devenir fumeurs.
- Un cancer sur trois et 85% des cancers des poumons sont provoqués par le tabagisme.
- Avant 45 ans, 80% des victimes d'infarctus sont des fumeurs. Le tabagisme passif augmente de 50% les risques d'infarctus.
- Environ 60% des fumeurs veulent arrêter mais en l'absence d'aide, les chances de réussite ne dépassent pas 5%.

J'adopte une alimentation saine

L'important n'est pas de manger plus ou moins mais de manger équilibré.

Les bonnes raisons de revoir son assiette

- Manger sainement évite la prise de poids.
- En mangeant équilibré on évite les carences en vitamines et on se protège du stress.

Comment réussir ?

- Diversifiez votre alimentation, faites trois à quatre repas par jour et ne faites pas l'impasse sur le petit-déjeuner. Consommez des fruits et des légumes (crus ou cuits) à tous les repas. Ne vous privez pas de féculents, qui fournissent de l'énergie et sont brûlés avant d'être stockés.
- Privilégiez le poisson (grillé, en papillote, à l'étouffée…), les viandes blanches, optez pour les bonnes graisses, les mono insaturées (huiles d'olive, de colza, de noix …), réduisez les sucres rapides, les graisses animales et l'alcool.
- Buvez beaucoup d'eau.

↘



Lorsque l'envie de fumer survient, faites des exercices de relaxation, mangez des fruits, buvez un grand verre d'eau, mâchez un chewing-gum.

Chassez **les toxines**

Stress, excès de table, pollution, tabac : les toxines qui s'accumulent dans l'organisme, l'affaiblissent et le rendent plus vulnérable. D'où l'importance d'effectuer des cures de drainage.

✓ **Si vous optez pour une cure express sur une journée :** mangez à volonté du bouillon de légumes. Privilégiez des fruits tels que l'ananas et le raisin ou des légumes comme le chou, l'asperge ou l'artichaut (excellent dépurateur biliaire). Au rayon des tisanes, misez sur le romarin, le pissenlit ou la menthe poivrée.

✓ **Si vous optez pour une cure drainage-minceur :** associez des plantes qui chassent les toxines et celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette. Les légumes aux vertus drainantes et détoxifiantes (céleri, fenouil, poireaux, oignons, artichaut) éliminent en profondeur les surplus d'eau chargée de toxines, tandis que les plantes aux effets minceur - dont notamment le thé vert et l'ananas – favorisent la combustion et le déstockage des graisses superflues.

✓ **Pour renforcer les bienfaits d'une cure de drainage :** buvez avant chaque repas le jus d'un demi pamplemousse avec celui d'un citron vert, adoptez une activité en plein air ou faites quotidiennement une longue marche à pied et, le soir, prenez un bain chaud salé.

Important : sachez que l'eau minérale – un litre et demi par jour – est la meilleure arme pour chasser les toxines.



10 minutes **pour décompresser**

- Allongez-vous dans un endroit calme, les jambes fléchies, les pieds à plat au sol, les bras étendus sur le côté, les paumes tournées vers le haut. Fermez les yeux et commencez par respirer profondément par le nez.
- Une fois détendu, faites l'inventaire de toutes les parties de votre corps en les visualisant et en les nommant mentalement. Pied droit, cheville, mollet, genou… remontez jusqu'aux cheveux puis redescendez jusqu'au pied gauche.
- Terminez par trois respirations abdominales, quelques profonds soupirs et étirements. Relevez-vous en douceur.

Vaincre le stress **au travail**

- Apprenez à dire non quand on vous demande l'impossible et à déléguer.
- Fixez-vous des priorités et des objectifs réalisables pour ne pas être envahi par un sentiment d'insatisfaction.
- Levez le pied si vous avez des trous de mémoire ou des difficultés de concentration.
- Faites une vraie pause pour le déjeuner en partageant votre repas à l'extérieur avec un(e) ami(e).
- En fin de journée, avant de rentrer chez vous, promenez-vous, faites un peu de shopping.
- Débranchez votre portable dès que vous le pouvez et surtout le week-end (vous avez une messagerie, non ?) et luttez contre la cyberdépendance.
- Inscrivez-vous à un cours de relaxation.



Le saviez-vous ?
- En mangeant 5 fruits et légumes par jour, le risque de développer un cancer du sein est de 25% moins élevé que si vous n'en consommez pas.
- Une consommation de 500g de fruits et légumes par jour prévient le vieillissement cérébral.

Je me remets au sport

Le sport est bénéfique tant pour la santé physique que le moral.

Les bonnes raisons de pratiquer un exercice physique
- L'exercice physique développe la masse musculaire et plus on est musclé, plus on brûle de calories même au repos.
- Le sport a des effets positifs sur le système cardiovasculaire, car il diminue la tension artérielle et les risques d'infarctus.
- L'activité physique protège contre l'ostéoporose, prévient l'obésité et le diabète, et lutte contre le stress.

Comment réussir ?
- N'envisagez pas le sport comme une corvée, trouvez l'activité qui vous convient.
- Ne soyez pas obsédé(e) par la performance, l'important est de se sentir bien dans sa peau.
- Faites du sport avec votre conjoint ou un(e) ami(e), c'est plus stimulant.

Le saviez-vous ?
- Une demi-heure d'activité par jour réduit les risques de cancer du colon de 20% et du sein de 30%.
- Le sport permet de lutter contre la déprime grâce une substance produite par le cerveau, l'endorphine, qui améliore l'endurance face aux épreuves de la vie.

Je gère mon stress

A faible dose, le stress peut être utile mais mal maîtrisé, il peut être néfaste pour la santé.

Les bonnes raisons de prévenir le stress
- Le stress est source de fatigue, de maux de tête, d'humeur maussade, d'irritabilité, de problèmes digestifs et de troubles de sommeil.
- Le stress diminue la résistance du système immunitaire et favorise l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.
- Le stress est l'une des causes de la dépression.

Comment réussir ?
- Consommez des aliments riches en magnésium qui exercent un effet sédatif sur le plan nerveux et en vitamines B qui balaient la fatigue tant physique que psychique.
- Respectez vos besoins de sommeil et marquez une pause détente entre votre journée et l'heure du coucher par une promenade, un bain chaud ou un peu de lecture.
- Abusez de la sieste.
- Faites-vous plaisir : occupez-vous de vous et prêtez plus d'attention à l'instant présent.
- Riez (le rire est le meilleur antidote contre le stress) et cultivez la joie de vivre (c'est le secret des centenaires).

Le saviez-vous ?
- Le stress est responsable en Europe des 50 à 60% des journées d'absentéisme au travail.
- Un homme sur cinq présente des troubles du stress contre une femme sur trois. Les hommes développent surtout un stress d'urgence, les femmes un stress chronique lié à la vie quotidienne.


minceur
CHAUD & FROID
NEW
elimin INTENSE
• brûle-graisse
• ventre plat
• élimination
elimin KILO'S
• kilo-stop
elimin DRAINE
• cellulite
• rétention d'eau
elimin BREAK 0%
• anti-grignotage
Demandez votre échantillon gratuit
Tilman®
€ 5,50 / 20 sachets


SPIDIFEN®


Supradyn®
Supradyn® energy active votre énergie naturelle
Votre corps a la capacité de créer son énergie naturelle. Il a besoin des bons nutriments pour libérer cette énergie. Supradyn®energy, basé sur une formule multivitaminée cliniquement prouvée, a été spécialement développé avec des vitamines et minéraux libérateurs d'énergie pour activer votre énergie naturelle.
A chacun son Supradyn®: Supradyn® vital 50+ pour les 50+ et Supradyn® junior pour les enfants. Demandez conseil à votre pharmacien.
www.supradyn.be
BAYER
Supradyn®
energy
active votre énergie naturelle
12 vitamines et 11 minéraux + oligo-éléments
30 comprimés effervescents goût orange
Sans sucre
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE avec édulcorants
BAYER
Disponible en pharmacie

NOUVEAU

AVEC PRINCIPES ACTIFS NATURELS

Ymea Jour&Nuit

Ménopause en douceur & sommeil réparateur

JOUR
- En cas de bouffées de chaleur et irritabilité

NUIT
- Pour un sommeil réparateur
- Afin de se sentir reposé au lever
- En cas de sueurs nocturnes

Complément alimentaire

32 gélules Jour
32 gélules Nuit

PP: € 19,95 - CNK: 2619-260

Ymea
Jour&Nuit

est un produit naturel. Ymea Jour & Nuit vous aide en cas de troubles méno-pausiques tels bouffées de chaleur, sueurs nocturnes et sautes d'humeur. De plus, Ymea Jour & Nuit contribue à un sommeil réparateur.

Avec des principes actifs naturels

Contient 32 gélules blanches 'jour' et 32 gélules bleues 'nuit'

BONS DE REDUCTION



VRAI-FAUX - les antioxydants
Faites le plein d'antioxydants !

Les antioxydants sont des armes efficaces pour neutraliser les effets néfastes des radicaux libres. Dès lors, ils ont une action protectrice contre de nombreuses maladies. Dans quels aliments trouve-t-on ces alliés santé ?

Toutes les vitamines exercent une action antioxydante.

FAUX

Les principales vitamines antioxydantes sont la vitamine A (rétinol) de même que les provitamines A (bêta carotène), la vitamine C et la vitamine E. Tous les minéraux ne possèdent pas de propriétés antioxydantes. Le zinc, le sélénium et, dans une moindre mesure, le manganèse, sont de puissants éboueurs de radicaux libres. Enfin, les polyphénols, très abondants dans les fruits et légumes mais aussi dans le thé vert, ont également des vertus antioxydantes. D'où l'importance de manger au moins 5 fruits et légumes par jour.

L'effet protecteur des antioxydants face à certaines pathologies a été prouvé.

VRAI

Les nombreuses recherches effectuées sur les antioxydants ont mis en évidence leurs effets protecteurs contre certains cancers, notamment digestifs, en empêchant l'apparition et le développement des cellules tumorales. Ils limitent le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), de thrombose, d'embolie et réduisent l'hypertension artérielle. Une alimentation riche en antioxydants entraîne également une baisse du taux de mauvais cholestérol (LDL-cholestérol). Enfin, certaines études ont démontré que l'action synergique des vitamines C et E pourrait protéger de la maladie d'Alzheimer.

Un manque d'antioxydant n'a aucun effet sur la peau.

FAUX

Les ultraviolets (UV), la pollution atmosphérique et le tabac entraînent une production excessive de radicaux libres qui lèsent les cellules de manière irréversible, avec pour conséquence un vieillissement prématuré de la peau. D'où l'importance de consommer des aliments riches en antioxydants mais aussi d'appliquer des produits de soins contenant des vitamines et minéraux antiradicalaires, qui activent le renouvellement cellulaire.



Le tabac détruit la vitamine C

VRAI

Le tabac réduit le taux de vitamine C dans l'organisme, chaque cigarette en consommant environ 2 mg. Une supplémentation en vitamines devient alors incontournable, d'autant plus que les fumeurs qui consomment peu d'aliments riches en vitamine C augmentent leurs risques d'infarctus de 70%. Autre raison de consommer de la vitamine C : elle diminuerait l'envie de fumer.

Les diabétiques doivent également augmenter leur apport en vitamine C.

VRAI

Le diabète peut entraîner des conséquences dommageables pour l'organisme tels que des problèmes de vision, de l'insuffisance rénale ou de l'hypertension artérielle. Une augmentation de vitamine C constitue un facteur important dans la lutte contre ces complications. Il a par ailleurs été prouvé que les personnes à risque (prédisposition génétique, surplus de poids, manque d'activité physique) ont moins de chance de développer un diabète de type 2 lorsqu'elles consomment beaucoup d'aliments riches en vitamine C.

Important : si les risques de surdosage sont rares, la vitamine C, lorsqu'elle est consommée en trop grande quantité (plus d'1 g par jour), peut entraîner des problèmes digestifs. Quant à la vitamine A, elle devient toxique à fortes doses.

Où les trouve-t-on ?

Vitamine	Apport conseillé par jour (adultes)	Sources alimentaires
Vitamine C	110 mg	Agrumes, kiwis, fraises, cassis, légumes verts à feuilles, poivrons
Vitamine A	Entre 600 et 800 mcg	Présente uniquement dans les aliments d'origine animale : foie, beurre, jaune d'œuf, certains fromages comme le camembert ou le roquefort
Vitamine E	12 mg	Huiles (tournesol, germes de blé), amandes, noisettes
Zinc	12 mg	Fruits de mer, pain complet, légumes verts
Sélénium	60 mcg	Fruits de mer, fruits secs, champignons, céréales complètes, ail, oignon

Grippe A/H1N1 : soyez vigilants !



Le virus de la grippe A/H1N1 est aussi contagieux que celui de la grippe saisonnière car il se transmet principalement par voie aérienne. Comment se protéger pour éviter sa propagation ? Que faire en cas de contamination ? Réponses à toutes vos questions.

Qu'est-ce que la grippe A/H1N1 ?

Il s'agit d'une grippe causée par un virus qui n'avait jamais circulé auparavant chez l'homme. Détecté au Mexique en mars 2009, il est composé de gènes provenant de virus porcins, d'un virus aviaire et d'un virus humain.

Comment se transmet cette grippe ?

Tout comme celui de la grippe saisonnière, ce virus se transmet par l'inhalation de gouttelettes respiratoires produites par la toux et les éternuements de personnes infectées. Le virus peut également être contracté par une poignée de mains, ou lorsque l'on touche ses yeux, son nez ou sa bouche après avoir été en contact avec un objet contaminé comme, par exemple, une poignée de porte.

Quels sont les symptômes de cette grippe ?

Les symptômes sont les mêmes que ceux de la grippe saisonnière.
Après une période d'incubation de 2 à 7 jours, la grippe se déclare brutalement. A ces symptômes s'ajoutent parfois des diarrhées et des vomissements.

Que faire en cas de contamination ?

Vous devez rester à la maison (pour limiter la propagation du virus) et appeler votre médecin traitant. Celui-ci vous prescrira le traitement habituel d'une grippe saisonnière (médicaments contre la fièvre, la toux, les maux de gorge, etc.) et, s'il le juge nécessaire, des antiviraux (traitement à débuter maximum 48 heures après les premiers symptômes). Ceux-ci ne sont en effet recommandés qu'aux personnes à risque de complications : celles qui souffrent d'une maladie chronique respiratoire, d'une insuffisance rénale, cardiaque ou hépatique, celles qui présentent une déficience immunitaire, les plus de 65 ans, les enfants de moins de 5 ans et les femmes enceintes.

Comment se protéger ?

- Lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement à l'eau et au savon. En l'absence d'eau, utilisez un produit hydro-alcoolique. Après le rinçage, séchez vos mains à l'aide d'une serviette à usage unique.
- Couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir lorsque vous toussez ou éternuez et jetez-le aussitôt à la poubelle.
- Evitez tout contact avec des gens qui présentent les symptômes de la grippe.
- Conseillez au malade de porter un masque pour éviter de contaminer l'entourage.

Contrôler son hypertension à domicile

Si l'hypertension artérielle figure parmi les principales causes des maladies cardiovasculaires, elle ne s'accompagne pas toujours de signes cliniques. D'où l'importance de contrôler régulièrement sa pression artérielle. Chez le médecin mais aussi à domicile.



La tension artérielle est la pression exercée par le sang sur les parois des artères. Celle-ci est optimale quand le cœur se contracte et minimale lorsqu'il se relâche. Ce sont ces pressions systolique et diastolique que l'on mesure précisément lorsqu'on prend votre tension. On parle d'hypertension lorsque la pression artérielle est supérieure à 14/9 cmHg (centimètres de mercure). Il est donc très important de surveiller sa pression artérielle, d'autant plus que l'hypertension se manifeste rarement par des symptômes spécifiques.



A domicile, en respectant certaines règles

Mesurer soi-même sa pression artérielle peut constituer une aide précieuse pour le médecin, afin de déceler une hypertension ou de confirmer un diagnostic. Un suivi à domicile permet également d'évaluer l'efficacité des traitements chez les personnes hypertendues, à condition de respecter quelques règles.

- Lisez attentivement le mode d'emploi de votre tensiomètre.
- Posez le tensiomètre sur une table, asseyez-vous confortablement et dégagez votre bras de tout vêtement.
- Reposez-vous 5 minutes avant toute mesure.
- Enfilez le brassard gonflable (bras gauche si vous êtes droitier), ajustez-le en le serrant légèrement.
- Posez l'avant-bras sur la table (paume de la main vers le haut) et actionnez la mesure : pendant le gonflage et le dégonflage, évitez de bouger
- Si votre appareil n'est pas équipé d'une imprimante ou d'une mémoire, notez les résultats sur une feuille avec la date et l'heure.

Important : le suivi de votre pression artérielle par votre médecin reste néanmoins indispensable surtout après 40 ans.

Gare aux aliments à risque !
L'intoxication alimentaire en 5 questions :

Salmonelles, staphylocoques… si les toxi-infections font de nombreuses victimes, elles résultent le plus souvent d'une mauvaise conservation ou préparation des aliments. Rappel des principales règles de prévention et des gestes appropriés lorsque l'intoxication se déclare.

Quelles sont les causes d'une intoxication alimentaire ?

Les infections d'origine alimentaire sont provoquées par la consommation de nourriture contaminée par des germes nocifs, virus ou bactéries, parfois des parasites. La principale cause d'une intoxication alimentaire est le manque d'information sur les aliments à risque : cuisson insuffisante - notamment de la viande hachée - conservation inadéquate des aliments, hygiène déficiente à la cuisine.

Quels sont les symptômes d'une intoxication ?

Selon l'agent responsable, les symptômes se déclarent quelques heures à quelques jours après avoir consommé l'aliment contaminé et se manifestent par des nausées, des vomissements, des crampes abdominales, des diarrhées, parfois des maux de tête et de la fièvre.

Que faire face à une intoxication ?

La plupart des toxi-infections sont de courte durée et guérissent spontanément en deux ou trois jours. Le principal danger, surtout chez les enfants et les personnes âgées ou immunodéficientes, est la déshydratation.
Il est donc indispensable de boire beaucoup d'eau (légèrement salée ou sucrée) par petites gorgées à la fois ou des solutions de réhydratation vendues en pharmacie.
Important : consultez votre médecin si les symptômes durent plus de deux jours, si vous vomissez tous les liquides que vous buvez, s'il y a du sang dans vos selles, si vous suivez un traitement (maladie chronique, diabète, etc.) et que vous régurgitez vos médicaments ou si vous avez de la fièvre. Ne prenez pas de médicaments contre la diarrhée car celle-ci vous aide à éliminer le virus ou la bactérie. Un antispasmodique (médicament contre les crampes) peut s'avérer nécessaire, afin de réduire les douleurs intestinales, mais il est inutile de le prendre tant que vous vomissez. Enfin, il faut se reposer car la diarrhée fatigue l'organisme. Vous pouvez également aider la flore à se reconstituer par la prise de probiotiques ou de levures.

Le jeûne est-il nécessaire ?

La diète alimentaire durant six à douze heures est préconisée, et la reprise de l'alimentation doit se faire progressivement en privilégiant les bouillons de légumes, les bananes mûres, les purées de carottes ou de pommes de terre mais en bannissant les produits laitiers qui risquent d'aggraver la diarrhée. Vous devez également éviter, jusqu'au rétablissement complet, tout ce qui irrite l'intestin : crudités, épices, café, thé ou alcool.

Que faire pour prévenir une intoxication alimentaire ?

- Lavez-vous toujours les mains après chaque passage aux toilettes et avant de préparer les repas, et nettoyez, entre deux usages les ustensiles et autres planches à découper. Gare également aux torchons ou éponges souillés, véritables nids de bactéries !
- Vérifiez les dates de péremption des aliments et évitez les produits à base d'œufs et de crèmes de même que les coquillages si vous n'êtes pas sûr de leur fraîcheur. Jetez les emballages gonflés, les aliments ayant une mauvaise odeur ou des traces de moisissures.
- Lavez soigneusement fruits, légumes et salades avant leur consommation.
- Ne consommez pas des aliments (viande, poissons, produits laitiers) demeurés trop longtemps hors du réfrigérateur.
- Dégelez la viande au réfrigérateur (dont la température doit être réglée à 4°) et faites-la cuire sur-le-champ. La volaille et la viande hachée doivent toujours être très bien cuites.
- Ne recongelez jamais un aliment.
- Ne mangez jamais le contenu d'une boîte de conserve qui présente un aspect suspect (couvercle bombé, odeur inhabituelle).
- Attention à la restauration rapide où les aliments sont souvent maniés ou réchauffés.

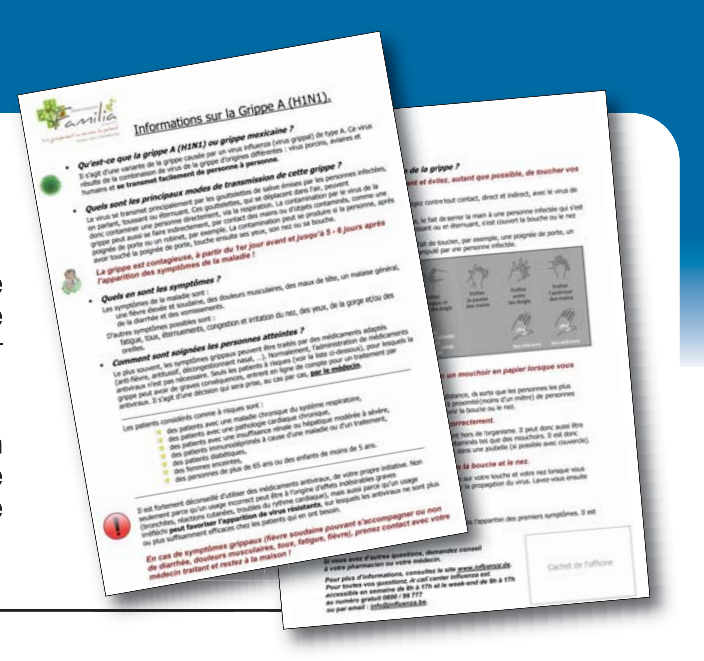


Les symptômes se déclarent quelques heures à quelques jours après avoir consommé l'aliment contaminé.

En hiver, votre santé mérite notre conseil !

Vous avez pu le lire dans cette édition de Familia Info que la grippe est un sujet largement abordé. Il est donc primordial d'être bien informé sur les symptômes, les modes de transmission et la manière d'éviter la propagation de la grippe.

Pour vous aider, votre pharmacien EPC-Familia met à votre disposition des fiches conseil. Si vous souhaitez plus d'information au sujet de la grippe A (H1N1), n'hésitez pas à demander des conseils à votre pharmacien, il se trouve volontiers à votre disposition.



Informations sur la Grippe A (H1N1).

- **Qu'est-ce que la grippe A (H1N1) ou grippe mexicaine ?**
  Il s'agit d'une variante de la grippe causée par un virus influenza (virus grippal) de type A. Ce virus résulte de la combinaison de virus de la grippe d'origines différentes : virus porcins, aviaires et humains et **se transmet facilement de personne à personne.**
- **Quels sont les principaux modes de transmission de cette grippe ?**
  Le virus se transmet principalement par les gouttelettes de salive émises par les personnes infectées, en parlant, toussant ou éternuant. Ces gouttelettes, qui se déplacent dans l'air, peuvent donc contaminer une personne directement, via la respiration. La contamination par le virus de la grippe peut aussi se faire indirectement, par contact des mains ou d'objets contaminés, comme une poignée de porte ou un robinet, par exemple. La contamination peut se produire si la personne, après avoir touché la poignée de porte, touche ensuite ses yeux, son nez ou sa bouche.

La grippe est contagieuse, à partir du 1er jour avant et jusqu'à 5 - 6 jours après l'apparition des symptômes de la maladie !

- **Quels en sont les symptômes ?**
  Les symptômes de la maladie sont : une fièvre élevée et soudaine, des douleurs musculaires, des maux de tête, un malaise général, de la diarrhée et des vomissements.
  D'autres symptômes possibles sont : fatigue, toux, éternuements, congestion et irritation du nez, des yeux, de la gorge et/ou des oreilles.
- **Comment sont soignées les personnes atteintes ?**
  Le plus souvent, les symptômes grippaux peuvent être traités par des médicaments adaptés (anti-fièvre, antitussif, décongestionnant nasal, ...). Normalement, l'administration de médicaments antiviraux n'est pas nécessaire. Seuls les patients à risques (voir la liste ci-dessous), pour lesquels la grippe peut avoir de graves conséquences, entrent en ligne de compte pour un traitement par antiviraux. Il s'agit d'une décision qui sera prise, au cas par cas, **par le médecin.**

Les patients considérés comme à risques sont :
- des patients avec une maladie chronique du système respiratoire,
- des patients avec une pathologie cardiaque chronique,
- des patients avec une insuffisance rénale ou hépatique modérée à sévère,
- des patients immunodéprimés à cause d'une maladie ou d'un traitement,
- des patients diabétiques,
- des femmes enceintes,
- des personnes de plus de 65 ans ou des enfants de moins de 5 ans.

Il est fortement déconseillé d'utiliser des médicaments antiviraux, de votre propre initiative. Non seulement parce qu'un usage incorrect peut être à l'origine d'effets indésirables graves (bronchites, réactions cutanées, troubles du rythme cardiaque), mais aussi parce qu'un usage irréfléchi **peut favoriser l'apparition de virus résistants**, sur lesquels les antiviraux ne sont plus ou plus suffisamment efficaces chez les patients qui en ont besoin.

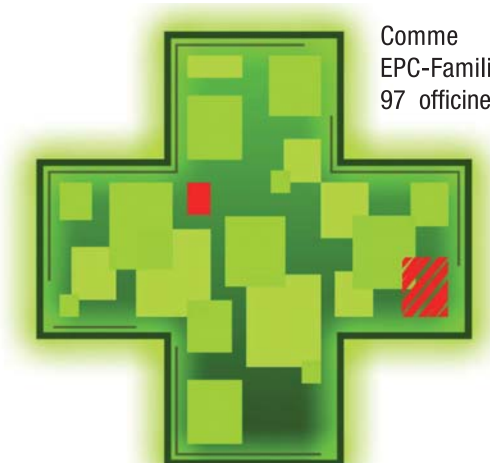
En cas de symptômes grippaux (fièvre soudaine pouvant s'accompagner ou non de diarrhée, douleurs musculaires, toux, fatigue, fièvre), prenez contact avec votre médecin traitant et restez à la maison !

Si vous avez d'autres questions, demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin.

Pour plus d'informations, consultez le site www.influenza.be. Pour toutes vos questions, le call center influenza est accessible en semaine de 8h à 17h et le week-end de 9h à 17h au numéro gratuit 0800 / 99 777 ou par email : info@influenza.be

Cachet de l'officine

Familia, une même enseigne pour une même qualité de service.



Comme mentionné dans l'éditorial, EPC-Familia unira prochainement ses 97 officines sous le même nom : Familia. Ces transformations devraient avoir lieu à partir de janvier 2010 et s'étaler tout au long de l'année.

Une nouvelle croix, une identité unique…. Symboles d'un même professionnalisme et d'une même politique de prix.

Carte de fidélité : Familia.



L'accès aux soins est l'affaire de tous. Particulièrement pour Familia, précurseur de la ristourne en pharmacie. L'achat des médicaments occupe une part non négligeable dans votre budget. C'est pourquoi nous avons mis en place une réponse à vos préoccupations concernant la baisse du pouvoir d'achat : LA CARTE FAMILIA qui, sur simple présentation, vous confère une série d'avantages. Vous ne la possédez pas encore, n'hésitez pas de la demander à votre pharmacien.

Découvrez encore plus de promotions dans notre dépliant «Belle à tout âge», valables dans votre pharmacie Familia.

Profitez de nos offres -20% sur une sélection de produits de dermo-cosmétique. Votre pharmacien peut certainement vous conseiller dans le choix de votre soin.







www.epc-familia.be

*Offre valable jusqu'au 31/12/09 sur présentation de la carte Familia jusqu'à épuisement du stock.